

祝日プログラム

9月21日(月) 敬老の日

【リズムエクササイズ室】(受付:トレーニング室)

時間	プログラム	定員	担当
9:15~10:00	バレエエクササイズ	25	小関
10:15~11:00	ボディコンバット45	35	田中
11:15~12:00	ボディバランス45	25	中西
12:15~13:00	ボディシェイプ&ストレッチ	25	片野
13:15~14:00	ZUMBA	35	片野

【PICK UPレッスン】

★ ボディバランス45 ★

ヨガや太極拳・ストレッチの動きを融合し、身体のバランスを整えます。
日常の疲れや緊張をほぐし、ストレスの軽減を促します。

★ バレエエクササイズ ★

ダンスの動きを取り入れながら、首・背中・指先など普段意識しない
部分のストレッチをします。

はじめての方でも安心してご参加いただけます。

ワンコインレッスンに参加される皆様へ

- ・レッスンの受付は30分前から行います。(先着順)
- ・チケットもしくは回数券で受付が完了しましたら、参加番号札をお渡しします。
- ・チケット(500円)をご利用の方は、1階券売機にてご購入ください。
- ・インストラクターが入場案内をいたします。参加番号札順にお入りください。
(プログラム開始10~15分前)
- ・備品等の使用前、使用後の除菌にご協力をお願いいたします。